



THE  
ORGANIC  
CENTER™

Hoja de  
Consejos

# ¿POR QUÉ ELEGIR CARNE ORGÁNICA?

El ganado orgánico se cría bajo estrictos estándares del USDA diseñados para proteger la salud humana y ambiental, desde el pastoreo hasta tu plato.

## REQUISITOS PARA EL GANADO ORGÁNICO



### ACCESO A LOS PASTOS

Los rumiantes orgánicos como vacas, ovejas y cabras deben pasar al menos 120 días al año en pastos y obtener al menos el 30% de su dieta del pastoreo.



### ALIMENTO 100% ORGÁNICO

No se permiten OGM, fertilizantes sintéticos, pesticidas tóxicos, subproductos de matadero ni promotores de crecimiento.



### ACCESO AL AIRE LIBRE TODO EL AÑO

Sombra, refugio, luz solar, agua limpia y espacio para moverse. El confinamiento continuo está prohibido.



### SIN ANTIBIÓTICOS DE RUTINA

Se priorizan prácticas de cuidado preventivo para evitar enfermedades.



### ADMINISTRACIÓN AMBIENTAL

Los agricultores y ganaderos orgánicos reciclan estiércol y utilizan prácticas como pastoreo rotacional y cultivos de cobertura para mantener la salud del suelo.



Consejo

Busca el **sello orgánico del USDA** en el supermercado y prioriza carne de res orgánica alimentada con pasto y aves de corral criadas en pastura cuando puedas.



**COLOCAR CARNE ORGÁNICA EN TU PLATO** puede marcar una diferencia significativa para ti, tu familia, tu comunidad y el planeta.



## Beneficios nutricionales de la carne orgánica

Las dietas basadas en pastoreo aumentan los ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón y reducen el colesterol en varios tipos de carne.

- ✓ La carne orgánica criada en pasturas contiene casi un 50% más de omega-3 que la carne convencional.

*Una mejor proporción omega-6 a omega-3 favorece la salud del corazón, la función cerebral, reduce la inflamación y puede ayudar a prevenir y manejar enfermedades crónicas.*



## Menor exposición a pesticidas

El ganado orgánico consume alimento orgánico, lo que evita el uso de pesticidas tóxicos en múltiples etapas y amplifica los beneficios ambientales.

- ✓ Cambiar a una dieta orgánica puede reducir los niveles de pesticidas detectados en niños y adultos.

*Los pesticidas organofosforados, utilizados en cultivos de alimento para animales, pueden acumularse en los tejidos animales. Estos químicos son especialmente peligrosos para los niños y se han vinculado con problemas neurológicos como reducción del coeficiente intelectual, retrasos en el desarrollo y mayor riesgo de dificultades de aprendizaje.*



## Sin antibióticos ni promotores sintéticos del crecimiento

Los sistemas orgánicos no usan antibióticos de rutina ni promotores hormonales de crecimiento (HGP).

- ✓ Consumir carne orgánica puede ayudar a reducir la exposición humana a residuos de antibióticos y, en última instancia, a bacterias resistentes a los antibióticos.
- ✓ Las prácticas orgánicas prohíben los HGP, comúnmente usados en la producción convencional para acelerar el crecimiento, mitigando riesgos asociados con estos residuos.



## Apoya la salud ambiental

Los sistemas de producción orgánica promueven prácticas agrícolas que son mejores para los ecosistemas y la salud del planeta.

- ✓ La producción de alimento orgánico para animales apoya la biodiversidad, incluidos enemigos naturales de plagas y polinizadores.
- ✓ Las operaciones orgánicas tienden a emitir menos gases de efecto invernadero y pueden reducir los desastres relacionados con el clima.

**Consejo**

Para opciones más económicas, prueba carne molida orgánica certificada, cubos para estofado o pollo entero.

